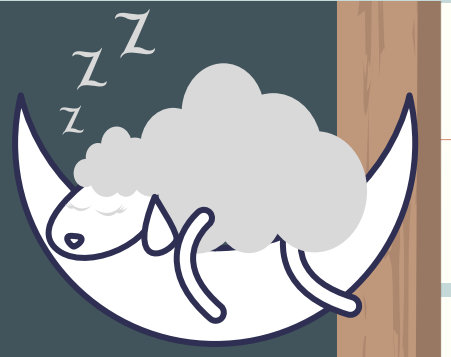


# CONSEJOS PRÁCTICOS

## 1 LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO



Es muy probable que la ansiedad de estos días esté afectando de manera negativa al sueño. Esto puede provocar que nos cueste mucho dormirnos por la noche y que durante el día estemos somnolientos o durmiendo, sin poder aprovechar para realizar otras tareas.

Para ello, es aconsejable:

- Levantarse y acostarse siempre a la misma hora, teniendo en cuenta las 8 horas de sueño recomendadas.
- Realizar cenas ligeras y evitar el consumo de café o té en las horas de la tarde y la noche
- En las horas previas a irse a la cama, no realizar ejercicio físico ni utilizar el móvil.

## 2 EVITA LA SOBREENFORMACIÓN



Es importante que estemos informados e informadas de lo que está sucediendo y como evoluciona la situación y siempre de fuentes fiables (telediario y página del Ministerio de Sanidad), evitando los bulos.

Pero hay que EVITAR la sobrecarga de información, ya que estar expuestos a mucha información del problema solo conseguirá aumentar la ansiedad y el estrés.

### 3 HÁBITOS DE HIGIENE Y CUIDADO

Aunque durante estos días tengamos que estar en casa, hay que seguir manteniendo los hábitos de higiene y cuidado corporal. Evitar ir en pijama todo el día, aseo de nuestro cuerpo, el cepillado de dientes...etc.

Todas estas actividades, además de cuidar nuestra salud corporal, nos harán tener una mejor autoimagen y autoestima.



### 4 INTERNET COMO HERRAMIENTA

El uso de internet se ha convertido en una vía para poder mantener contacto con nuestros seres queridos. Así pues, mediante el uso de internet podemos realizar, por ejemplo videollamadas (skype, whastapp) para sentir "cerca" a la gente que queremos.

Pero es MUY IMPORTANTE, hacer un buen uso de esto sin sobrepasar los límites.



### 5 TRABAJA LA EMPATÍA



Tenemos que tener presente, que esta situación no solo nos afecta a uno mismo, también a las personas que conviven con nosotras y nosotros, sobre todo a los más pequeños/as.

Es por esto que debemos trabajar la empatía, y comprender también el agobio de los demás, actuando con paciencia.

# 6

## MIRA EL LADO POSITIVO DE LA SITUACIÓN



Aunque esta situación es agobiante, siempre podemos mirar el lado positivo de todo esto que está sucediendo. Estos días nos permiten, por ejemplo:

- Retomar una afición olvidada
- Descubrir un hobby nuevo
- Pasar tiempo con nosotros mismos
- Valorar las cosas que habíamos dejado de valorar
- Organizar cosas que teníamos olvidadas.

# 7

## CREA O MANTIENE UNA RUTINA

Cuando se crea una rutina, no solo se organiza las tareas que hay que hacer a lo largo del día o de la semana, sino que también beneficia nuestra salud mental, ya que se evita el desorden que tanto estrés nos provoca.

Además de esto, las rutinas proporcionan serenidad y tranquilidad, mejorando nuestra calidad de vida y alejándonos de los malos hábitos.

